

協会からのご案内

PTIA基調講演と懇親会

温泉の基礎や歴史から定義など、温泉の種類と効能、温泉の正しい入浴方法まで、知って得くする温泉の知らない世界を「バスクリン」研究開発者から聞いてみませんか？海外旅行気分になれる海外の温泉事情など温泉地の探索にぜひお越しください。

日程 **2021.10.9.sat**

場所 **Ace Hotel Kyoto 2F Bellview** (ベルビュー)
京都市中京区車屋町245-2 新風館内

講演 **PM 4:00-PM 5:30** 懇親会 **PM 5:45-PM 7:00**

費用 **6,000円**(食事付・税込)

演題 「温泉・もっと知って、もっと楽しむ」 これであなたも温泉博士

講師 **川崎 義巳氏**

元(株)ツムラ 中央研究所研究部長として「バスクリン」「日本の名湯」等の入浴剤や各種化粧品の商品開発研究を担当

申し込みはこちらから



アイスパテック・売らずに売れる営業法 オンラインセミナー
体験契約率アップを目指して

eyespatek 体験時、契約率をアップするトークメソッドやコツなどをお伝えします。

日程 **2021.10.28.thu**

時間 **PM 3:00-PM 4:00**

費用 **協会会員無料**

講師 **株式会社エンパワーズ・ing 山本登世子氏**

エグゼクティブコーチ選抜理論心理士
スリーインワン・コンセプト(ストレス解放技法)認定インストラクター

申込先 **株式会社 A.S company TEL:075-256-8117 (9:00~18:00)**



協会認定校 テラスアカデミー



TERRASUS
ACADEMY

2021.10.14 開講 **定員6名**

第2期生認定エステティシャン
資格取得のための養成講座募集

これからのエステティシャンは、資格が大切となります。今後、エステティック業も「職業能力評価基準」に沿って必要な「知識」と「技術・技能」に加え「成果につながる職務行動例(職務遂行能力)」が求められます。エステティシャン自身が、公正平等な評価を得るためにも資格が必須となっていきます。



テラスアカデミーについて
お問い合わせやお申込みは
HPをご確認ください。

協会認定サロン フィジカルビューティラボ
ルナシア

LUNASIA



フィジカルビューティラボルナシアは、創業26年目を迎えた、京都の老舗サロンです。創業当時から東洋医学に基づいた、ハンドマッサージを基本としており、ハンド技術力の高いサロンとして人気を集めております。おひとりおひとりの身体に向き合ったケアで、体本来の巡り「気・血・水」の巡りをよくし痩せるだけではなく、カタチを整えながら自然な美しさへと導いていきます。また、「京都流おもてなしの心」が受け継がれたサロンとしてお客様から信頼をえております。



ルナシアについて
ご相談・ご予約は
HPをご確認ください。



Physical Therapy
International Association

第2号
2021.09

アイアム
I am

「I am」には、「I」私自身が
「am」幸せを編む事で人や社会と共に
健康で美しいライフスタイルを
実現すると言う意味が
込められています



PTIAとは
ソシオエステティックについて
発酵の恵みコスメ
腸内細菌と発酵食
クオリティーオブライフセミナーのご案内

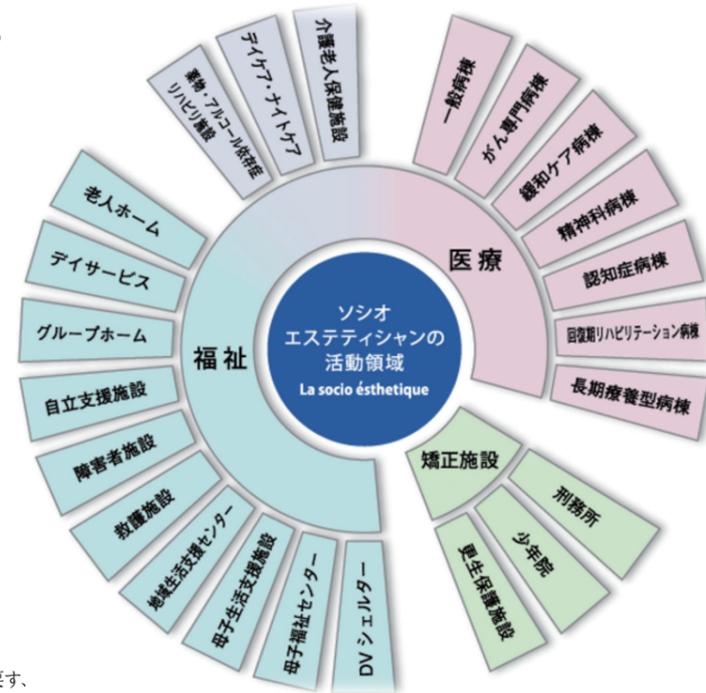
フィジカルセラピーアソシエーション (PTIA) は、
 美と健康を通して皆様のQOL (生活の質) 向上に
 寄与することを目的としています。
 私たちは、目覚めて顔を洗い、歯を磨き、食事をとり、
 仕事へと向かうという日常生活の中で、幾度となく鏡を見ます。
 「美と健康」への関心は、知らない間に生活の中に浸透しています。
 美しさを求めるとそこには健康な生活があり、
 健康的な生活を送ることで美しくなる「私」がいます。
 「こころとからだの声」に耳を傾け皆様をリードするPTIAは、
 さまざまな取り組みを提案致します。



ソシオエスティックについて

フィジカルセラピーインターナショナルアソシエーション (以下PTIA) の
 取り組みとしてソシオエスティックの支援事業及び
 認定ソシオセラピスト資格事業があります。
 今回は、ソシオエスティックについて皆様に
 より理解を深めて頂くためにご紹介させていただきます。
 ソシオエスティックとは、人道的・福祉的観点から
 精神的・肉体的・社会的な困難を抱えている人に対し、
 医療や福祉の知識に基づいて行う総合的なエステティックです。
 エステティックの施術によって人を癒し、励まし、
 QOL (生活の質) の向上に寄与し、その人が本来の自分を
 取り戻すために支援することを目的としています。

ソシオエスティックは、QOL向上への手段です。
 ソシオエスティックの目的は精神的・肉体的・社会的な困難を
 抱えている方の「QOLの向上」であって、「美」の追求や肌機能の改善、
 リラクゼーションの提供などは手段のひとつではありません。
 心の安らぎを回復する、自信を取り戻す、不安を軽減する、笑顔を取り戻す、
 人生に対する希望を取り戻すなどを目的に
 エステティックの技術を手段として行っています。



認定ソシオセラピスト 医療・介護従事者に向けた資格です。
 詳しくは、次回季刊誌にてお伝えする予定です。

発酵の恵みコスメ

日本でみつかった最も古い発酵食品は、約4000年前 (縄文時代) の魚醤といわれている。奈良時代には漬物やお酒が作られ、その文献が発見されており、平安時代末期には麹屋があったとのこと。時代も下り江戸時代ともなると美意識も高まり、「紅」が誕生する。原料は紅花。なんと発酵技術に磨きがかけれ、紅花を水洗いし揉みこみ、黄色い色素を洗い流してから天日干しをし、水を打っては発酵させる。玉虫色の紅は水で溶くと赤くなる。発酵文化の源流はこれほど古く、まさに日本も韓国と並び、発酵先進国といえるだろう。
 発酵とは微生物のもつ代謝経路を用いて物質を変換させ、新たな物質を作る技術で、様々な分野に応用されている。子育て真っ只中、パン作りに没頭した時期があった。ホームベーカリーなどない時代、発酵に何度も失敗した。温度と湿度管理が要で、これは、酒作りにも共通する。自然薯から作る天然酵母にまで手を出し、萎えそうになったが、その面白さに奮い立った記憶がある。

そのパン酵母の溶解液から得られる発酵エキスとしてサッカロミセスがある。保湿効果の高いコマカ発酵エキスを作るのに必要である。又、セイヨウナシ発酵液は、セイヨウナシの果汁を乳酸桿菌 (ラクトバチルス) で発酵させたエキスで肌の保湿ケアやエイジングケアを目的とした化粧品の訴求成分として両者ともによく登場する。発酵コスメに使用されている発酵エキスの種類は非常に多く、近年メーカー独自開発が盛んで、一例として発芽玄米を酵母で発酵させた発芽米発酵液があるがコラーゲン・ヒアルロン酸の産生促進効果が発見されている。発酵原料は、水分保持能力が高く、お肌の水分蒸発を防ぐのでバリア機能が自ずと生まれる。その上、チロシナーゼ阻害効果もあり、細胞が活性化すれば血流も促進され、美肌への期待がよせられる。
 発酵食品により腸内環境を整え、発酵コスメで美肌へと導かれた女性の未来は、自信に満ち、更に明るく、活躍の場も広がるだろうと願ってやまない。



腸内細菌と発酵食

近年日本では二人に一人が癌になり、三人に一人ががんで死亡すると言われていています。私たちの体は60兆個の細胞でできており、細胞は絶えず細胞分裂を行い遺伝子のコピーをして新しく生まれ変わっています。食品や生活用品などから発がん物質が体内に入り、その影響からコピーミスが起こり癌になります。健康な人でも毎日5000個のコピーミスが起こっていますが、体内の免疫細胞の働きにより死滅しています。癌の危険因子として、タバコ、塩分のとりすぎ、野菜・果物不足、多量の飲酒、動物性食品のとりすぎ、熱すぎる食品のとりすぎなどが挙げられます。こうしてみると食生活の改善で癌のリスクはかなり下げられそうですね。その一端を担っているのが腸内環境。実は腸には体全体の70%近くの免疫細胞が集まっているのです。この免疫細胞を活性化させることにより外部から侵入しようとする様々な病原菌を退治してくれているのです。腸内には、大きく分けて善玉菌、悪玉菌、日和見菌という3種類の菌が存在しています。その種類は

1000種類以上、個数は1000兆個、重さは1.5kg。すごいですよね、そんなにいるのです。これらの菌は、腸だけでなく肌にも常在菌として存在し、外部からの刺激から私たちの肌を守ってくれています。つまり善玉菌が多くバランスの良い腸や肌は、免疫力が高くなりトラブルをおこしにくい体してくれます。そんな目に見えない小さな腸内細菌は、私たちが食べたものをエサとして生きています。善玉菌の餌は水溶性食物繊維。わかめやひじきなどの海藻類、きのこ類、芋類、ごぼうなどがそうです。また、納豆、ヨーグルト、漬物、味噌などの発酵食品は善玉菌が豊富に含まれているので、日常的に取りたいですね。中でも私のお勧めは、毎日一杯の味噌汁生活。水溶性食物繊維をたっぷり入れた味噌汁を1日一杯飲めば、病気のリスクをぐんと下げてくれます。そこに酒粕も入れれば、ダブルの発酵効果が期待できるので、根野菜粕汁、豚粕汁などもいいですね。日本古来の発酵食を積極的にとって、腸活しましょう！



良い菌にエサを与えて「美肌菌」を育てよう！

口の菌の数 | 100億個
 10,000,000,000

肌の菌の数 | 1兆個
 1,000,000,000,000

胃の菌の数 | 1万個
 10,000

腸の菌の数 | 1兆個
 1,000,000,000,000
※大腸は100-1000兆個とも

肌のエサ → セルモーション
肌の善玉菌のエサは汗や皮脂 ※「美肌菌」のエサとなる汗や皮脂の代わりに、αグルカオリゴサッカリドを配合

腸のエサ → お味噌汁
腸の善玉菌のエサは食物繊維

良い菌がたっぷり入った発酵パワー！




before after

